

Upaya Peningkatan Persepsi Diri Melalui Pelatihan Pengenalan Diri

Srisiuni Sugoto

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Abstract. Recently, public attention has been focused not only on ways of developing Intelligence Quotient (IQ) but on emotional maturity as well. This is because one's success is not only determined by his IQ but also by his emotional maturity. A characteristic of one whose emotional maturity is developed is that he possesses self-awareness so that he/she will be able to control his/her inner-drives. This research was intended to find out the influence of self-understanding training on the development of self-perception. It was also intended to find out whether there was a relationship between school and self-perception. The research comprised of experimental and non-experimental studies, using self-understanding training and school achievement as its independent variables and self-perception as its dependent one. The subjects of the experiment were 20 fourth-grade pupils of the SDK Theresia, 9 to 10 years of age. Subjects were assigned randomly into experimental and control groups based on a pretest-posttest design. The data were analyzed using one-way anova. The subjects of the non-experimental study were 58 fourth-grade pupils of SDK Theresia, 9 to 10 years of age. The data were analyzed using product moment correlation. The results of the research showed: (1) there was a positive effect of self-understanding training toward the increase in self-perception (2) There was no correlation between school achievement and self-perception.

Key words: selfperception—selfunderstanding training, school achievement—selfperception

Abstrak. Perhatian masyarakat akhir-akhir ini tidak hanya kepada cara-cara mengembangkan kuosien inteligensi (IQ), akan tetapi juga kepada hal-hal yang berkaitan dengan kematangan emosi. Hal ini disebabkan oleh karena keberhasilan seseorang tidak hanya ditentukan oleh IQ tetapi juga ditentukan oleh kematangan emosi yang dimilikinya. Salah satu ciri orang yang memiliki emosi matang adalah orang yang memiliki kesadaran diri sehingga dapat mengendalikan dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan persepsi diri. Hal lain yang juga ingin diketahui adalah apakah ada hubungan antara prestasi belajar dengan persepsi diri. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dan non-eksperimen, dengan menggunakan variabel bebas pelatihan pengenalan diri dan prestasi belajar, sedangkan variabel tergangungnya adalah persepsi diri. Subjek penelitian eksperimen adalah anak-anak kelas 4 SDK Theresia usia 9 sampai 10 tahun, sebanyak 20 orang. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *control-experimental group pretest-posttest design*, dan pembentukan kelompok eksperimen dan kelompok kendalinya dilakukan secara *random assignment*. Data dianalisis dengan menggunakan analisis varians 1 jalur *mixed 1* faktor. Subjek penelitian non-eksperimen adalah anak-anak kelas 4 SDK Theresia usia 9 sampai 10 tahun, sebanyak 58 orang. Data dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan 1) ada pengaruh yang positif dari pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan persepsi diri, 2) tidak ada hubungan antara prestasi belajar dengan persepsi diri.

Kata kunci: persepsi diri—pelatihan pengenalan diri, prestasi belajar—persepsi diri